Nr. 21. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

ROK V. Nr. 21

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU
I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU
POPIERANY · PRZEZ · POLSKIE · TOWARZYSTWO · PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT LITOPADOWY 1931 R.



NA SŁOŃCU

Jesień, a nieżyty dróg oddechowych

Wraz z nastaniem chłodniejszych, o zmiennej pogodzie jesiennych dni zwiększa się ilość zachorowań wśród dorosłych, więcej jeszcze wśród dzieci.

Najczęstszemi i najpospolitszemi chorobami w tym okresie są nieżyty dróg oddechowych.

Nos, gardziel, tchawica, oskrzela, oskrzeliki oraz pęcherzyki płucne — oto kolejne odcinki, stanowiące drogę oddechową. Ta właśnie droga na krótszej lub dłuższej przestrzeni najczęściej ulega schorzeniu w drugiej połowie jesieni. Zależnie od umiejscowienia i objawów bądź też od tego, który odcinek drogi oddechowej jest najbardziej cierpieniem dotknięty, chorobom tym rozmaite dajemy nazwy, a więc: nieżyt nosa, nieżyt tchawicy,, nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc i t. p. W języku szerszego ogółu są to „przeziębienia“. Wyraz ten ma oznaczać nazwę choroby jak również przyczynę jej powstania na terenie drogi oddechowej. A zatem w mniemaniu szerszego ogółu nieżyty dróg oddechowych są wywołane szkodliwem działaniem zimna czyli „przeziębieniem“. W takiem rozumowaniu tkwi duża przesada.

Niewątpliwie, że czynnik zimna może odgrywać pewną rolę w powstawaniu nieżytów dróg oddechowych, dotyczy to jednak nieznacznej ilości przypadków, w wielu zaś, a nawet w większości przypadków tych nieżytów czynnika zimna, albo, jak to się powszechnie mówi, „przeziębienia“ w rzeczywistości doszukać się w żaden sposób nie można.

Nie „przeziębienie“ więc, ale coś innego bywa przyczyną powstawania takiego, czy innego zapalenia na drodze oddechowej. Zdarza się nierzadko, że matka, zwracając się do lekarza z prośbą o poradę, zgóry stawia swoje rozpoznanie — „przeziębienie“ — wyraża jednak przytem wątpliwości, czy istotnie jest to „przeziębienie“. Tak przecież starannie pielęgnuje swoje dziecko, dobrze je ubiera, w chłodniejsze i słotne dni na powietrze z niem nie wychodzi, unika przeciągów, a mimo to gdzieś się „przeziębiło“.

Najprawdopodobniej, dziecko to nie „przeziębiło się“, a zaraziło od innej, chorej osoby. Badając dziecko z nieżytem drogi oddechowej, dowiadujemy się często, że na podobną chorobę przed kilku dniami lub tygodniami cierpiało inne dziecko, lub ktoś z dorosłych osób w tem samem mieszkaniu. Bywają i takie wypadki, że w tem samem mieszkaniu zachorowuje kolejno kilka osób, z których u jednej stwierdza się nieżyt jamy nosowo-gardzielowej, u innej zapalenie oskrzeli, jeszcze u innej zapalenie płuc. Przenoszenie się zatem choroby z jednej osoby na drugą czyli za-

rażanie się zdrowej osoby nieżytem drogi oddechowej jest faktem i o tem należy pamiętać.

Należy więc liczyć się z tem, że wrazie zjawienia się u kogoś z domowników kataru wraz z kaszlem oraz z mniej lub więcej podniesioną ciepłotą, z ogólnem rozbiciem, że dolegliwości te mogą dotknąć po kilku dniach inne osoby, a więc i dzieci, stykające się z chorymi. W takich wypadkach należy pilnie strzec, aby chory nie stykał się z dziećmi, zwłaszcza z niemowlętami, dotąd, dopóki będzie miał czy katar nosa, czy też kaszel.

W tym czasie chory taki winien mieć oddzielne naczynia do jedzenia i picia, a jeśli to możliwe to i oddzielny pokój. Jeśli zaś zachoruje karmiąca matka, to winna ona podczas karmienia dziecka zakładać sobie na twarz maskę, lub zwykłą chusteczkę, dlatego, że przy rozmowie, kaszlu lub kichaniu wydzielają się z ust drobne kropelki, niewidoczne dla gołego oka, ale dość duże przy oglądaniu przez powiększające szkła, które, zawierając zarazki chorobotwórcze, mogą być powodem zakażenia dziecka.

Karmiąc dziecko łyżeczką, należy nietylko w tych wypadkach, ale i wogóle zaniechać niehigjenicznego zwyczaju dmuchania w celu ochłodzenia jeszcze gorącego pokarmu. Rozumie się, że podczas choroby swojej matka nie powinna dziecka całować.

Musimy o tem wiedzieć, że dłużej ciągnący się nieżyt drogi oddechowej u niemowląt, to zachwianie ich dobrostanu, to zahamowanie ich wzmożonego rozrostu, to niekiedy wprost dla nich katastrofa.

Niech więc nie odstrasza nas możność tak zwanego „przeziębienia“ od wychodzenia z dzieckiem na spacer, od przewietrzania mieszkania, obawiajmy się raczej tego, żeby dziecko nie „zapożyczyło“ choroby od innej, chorej osoby.

Zapobieganie takie choć może nie we wszystkich, ale napewno w wielu przypadkach uchroni dziecko od zarażenia się.

Dr. S. Średnicki.

„Przeziębienia” a gruźlica

Każdy lekarz spotyka się z zapytaniem rodziców czy powtarzające się często „przeziębienia“ dziecka nie mogą doprowadzić do gruźlicy płuc. — „Ono stale zapada to na katar, to na kaszel, przy każdej zmianie pogody już jest zakatarzone, boję się, czy z tego nie wywiąże się gruźlica“.

Powodowani tą obawą rodzice, nie zezwalają często na spacery dzieci przy najmniejszym wietrze, zaś deszcz, który upadł wczesnym rankiem, wyklucza już pobyt na powietrzu w przeciągu całego dnia.

Czy podobne postępowanie jest słuszne? — Stanowczo nie.

Nieżyty nosa najczęściej z równocześnie przebiegającym nieżytem gardzieli często nie powodują nawet większych wahań temperatury. Występują one szczególnie często u pewnego rodzaju dzieci. Nieżyty te są spowodowane pewną wrażliwością dziecka na wpływy zewnętrzne, przyczem jednak pewna nieudolność sił obronnych ustroju również odgrywa tu dużą rolę. Racjonalne więc hartowanie dziecka, mające na celu uniknięcie „przeziębień i zakatarzeń“ jest tu bardzo na miejscu.

Czy należy zwalczać skłonność dziecka do przeziębień i czy może to w przyszłości przyczynić się do zwiększenia odporności jego w stosunku do gruźlicy? Na to pytanie stanowczo należy odpowiedzieć twierdząco. Musimy dążyć do wytworzenia większej odporności ustroju na drodze należytego hartowania, gdyż nadmierna wrażliwość ustroju jest dowodem małej jego sprawności. Ta mała sprawność pociągająca za sobą nadmierne reagowanie na bodźce zewnętrzne, jest bezwzględnie zjawiskiem niepożądanem.

Wyszkolenie aparatu obronnego, osiągnięcie takiej sprawności ustroju, aby na szkodliwości zewnętrzne, nie przekraczające pewnego nasilenia, nie odpowiadał on nadmiernym odczynem, możemy osiągnąć tylko na drodze racjonalnego hartowania. W ten sposób możemy podnieść zarazem do pewnego stopnia odporność ustroju na gruźlicę.

Należy pamiętać jednak, że bez lasecznikówv gruźliczych nie ma gruźlicy, że żadne przeziębianie się nie może być samo przez się przyczyną gruźlicy. Przypominamy, że źródłem zakażenia się gruźlicą jest najczęściej człowiek chory na gruźlicę płuc.

Chcąc uniknąć gruźlicy dla dzieci, chronimy je przed obcowaniem z osobnikiem chorym, gdyż częste zakażenie się może załamać siły obronne dziecka i spowodować wystąpienie gruźlicy. Szczególniej niebezpieczne jest „częste zakażanie się“ przez obcowanie z jednostką chorą dla dzieci małych. Powietrze zaś i słońce, zwiększając siły obronne ustroju, jest najpotężniejszym wrogiem gruźlicy.

Dr. S. Popowski.

Pielęgnowanie pępka u noworodków

(C. d.)

Może zdarzyć się, że po odpadnięciu pępowiny, rana pępkowa nie chce goić się, trochę ropieje lub odrobinę krwawi. Stan ten wymaga odpowiedniego leczenia. Trzeba, aby matka umiała wykonać zalecenia lekarza, przy zmianach opatrunku pępka. Od dobrego bowiem wykonania opatrunku zależy powodzenie leczenia.

Leczenie może polegać na oczyszczaniu i obmywaniu rany pępkowej różnemi płynami, pędzlowaniu zagłębienia rany pępkowej i zasypywaniu proszkami.

Przy obmywaniu pępka, należy po zdjęciu opatrunku, oczyścić najpierw dokładnie zwilżonym wacikiem najbliższą okolicę skóry wokoło pępka, usuwając przytem wszelkie pozostałości pudrów i proszków, a także o ile są, — strupki na brzegach skórnych pępka. Następnie, o ile mamy zalecone pędzlowanie rany pępkowej odpowiednim płynem, — postępuje się w sposób następujący. Rana pępkowa zwykle nie jest odrazu widoczna, gdyż znajduje się w głębi pępka, przykryta nasuwającemi się nad nią fałdami skórnemi. Lekarstwo należy wprowadzić pomiędzy te fałdy tak, żeby istotnie dotarło do wilgotnej powierzchni rany pępkowej.

W tym celu kładziemy palce — wskazujący i duży ręki lewej na samym brzegu fałdy skórnej okołopępkowej i ostrożnie ale bez obawy, rozciągając ten fałd w przeciwnych kierunkach, — możemy uwidocznić sobie zagłębienie pępka i dojrzeć jego dno. O ile samo zagłębienie również jest wypełnione strupami, proszkami i t. p. musimy (przed rozpoczęciem właściwego pędzlowania) oczyścić zagłębienie pępka za pomocą wyjałowionego wacika nawiniętego na lekko opaloną od ognia zapałkę i zwilżonego zaleconym płynem. Później dopiero, w ten sam sposób pędzlujemy dno pępka lekarstwem, starając się dotrzeć do wszystkich zakątków pępka, wykonując przytem zabieg lekko, bez użycia siły i pod kontrolą oka.

O ile mamy zalecone zasypywanie pępka proszkiem, nie należy, jak to często widuje się, sypać proszek wprost na pępek i okolicę skóry, gdyż jest to bezcelowe,—lecz podobnie jak wskazaliśmy przy pędzlowaniu, wyłącznie na samą ranę pępkową, po dokładnem rozchyleniu palcami fałd skórnych nad zagłębieniem pępka. Proszku zużywamy tyle, aby pokryć nim dno zagłębienia pępkowego.

Po tych zabiegach kładziemy znowu na pępek kawałek kilkakrotnie złożonej gazy i wszystko bandażujemy opaską gazową lub płócienną wokoło tułowia dziecka.

W wypadkach znacznego krwawienia z pępka, należy zawezwać lekarza; do jego przybycia można miejsce krwawiące ucisnąć mocno kawałkiem wyjałowionej gazy zwilżonej wodą utlenioną.

Jeżeli zauważy się zaczerwienienie i obrzęk skóry około pępka, lub nalot na ranie pępkowej, wreszcie wysoką gorączkę u dziecka, niechęć do ssania, — wezwanie lekarza jest koniecznością, gdyż objawy te mogą świadczyć o rozpoczynającem się poważniejszem powikłaniu rany pępkowej, którego omawianie przekracza ramy popularnego artykułu.

Dr. Jerzy Wiszniewski.

Sezonowe soki dla niemowląt

„Znów soki, znów witaminy, już ja ten temat dobrze znam“,—powie może niejedna matka, przeczytawszy nagłówek artykułu.

Prawdą jest, że często poruszamy na łamach naszego pisma znaczenie witamin w życiu dziecka wogóle, wartość soków jarzynowych i owocowych w szczególności. Powtarzamy się świadomie, czynimy to zupełnie celowo.

Wyraz „witaminy“ nie jest już obcy dla żadnej matki, w każdym razie dla żadnej z naszych czytelniczek.

Bezpośrednio jednak artykuł ten zawdzięcza swe narodziny następującej podsłuchanej w parku rozmowie: „Pani dziecko jest mizerne, czy aby otrzymuje wszystko według wskazówek lekarza, czy otrzymuje soki owocowe?“ — „O nie, soków mu nie daję, gdyż każdorazowo po soczkach ma wolne stołeczki, ale otrzymuje mączkę, nie pamiętam jak się nazywa, a ta zawiera witaminy“.

I w rzeczy samej rynek zarzucony jest różnemi reklamowanemi preparatami, w dużej mierze bezwartościowemi, a matki je kupują, wierzą bowiem w zbawienne działanie witamin, a jednak nie mogą opanować obawy przed owocami lub ich sokami.

„Jakże tu dać 3—4 miesięcznemu niemowlęciu sok owocowy?“

Preparaty „witaminowe“, pomijając, że bywają często bezwartościowe, są drogie, a owoce, jarzyny zwłaszcza w okresie lata, jesieni są tanie, pod względem zaś zawartości witamin niezawodne. Zaczniemy od soków jarzynowych, a z tych dawać będziemy niemowlętom sok z marchwi i z buraków.

Zarówno marchew, jak i burak zawierają w bieżącym t. j. jesiennym okresie bardzo dużo witamin, bez porównania więcej, niż w późniejszych zimowych miesiącach, kiedy to przez przebywanie w spichrzach, piwnicach ulegają wysuszeniu i tracą wiele na swej wartości.

Zarówno marchew, jak i burak są tanie i przystępne dla wszyst-

kich, a zatem sok ich dostawać będzie każde niemowlę tego potrzebujące.

Soki owocowe dostarczają nam obecnie jabłka, gruszki, winogrona, pomarańcze, cytryny.

Jabłka podajemy niemowlętom początkowo w postaci soku, w późniejszych miesiącach jako miąższmiazgę skrobaną łyżeczką.

Zawierają one dużo witamin, są przystępne dla swej niewygórowanej ceny, łatwo i dobrze się myją — ma to kolosalne znaczenie w okresie letnich biegunek, ale i teraz nie mniejsze.

Gruszki już niestety są na ukończeniu, to też im dużo miejsca nie poświęcimy. Sok z gruszek podajemy również najmłodszym naszym smakoszom, choć pod względem zawartości witamin ustępują zarówno jabłkom, jak i marchwi i burakom.

Winogrona, aczkolwiek w dużej są obecnie ilości; są bardzo soczyste, mają jednak i cechy ujemne: bardzo trudno się myją, przy dokładnem myciu łatwo ulegają uszkodzeniu, pozatem bardzo łatwo ulegają gniciu. To też na sok dla niemowląt mniej się nadają, aniżeli inne sezonowe owoce.

Sok z pomarańczy, cytryny będziemy podawać niemowlętom wówczas, gdy skończą się nasze jabłka, gdy marchew i buraki przez przebywanie w niesłonecznych spichrzach i piwnicach stracą wiele ze swej wartości.

Narazie korzystać będziemy z wyżej wymienionych soków.

O sposobie przyrządzania soków jarzynowych i owocowych mówiliśmy już w jednym z poprzednich numerów.

Dr. T. Lewenfiszowa.

Jeszcze o nadmiarze zabawek *)

Artykuł mój o nadmiarze zabawek wywołał oddźwięk — ku memu wielkiemu zdumieniu, zresztą miłemu — w sferze kupieckiej wytwórców zabawek. Miłem zdumienie moje było dlatego, że artykuł ten świadczył o zainteresowaniu się zagadnieniami z zakresu higjeny i psychologji dziecięcej przez osoby— które chcąc pracować racjonalnie w swym dziale (przemysł zabawkarski), muszą się oprzeć o opinję lekarzy i psychologów urabiających znów opinję wśród odbiorców ich towaru — rodziców.

Jeżeli do tego artykułu wracam — to dlatego, że może i wśród matek powstały wątpliwości co do słuszności mojej myśli — a odpowiedź wyjaśni je i ewentualnie zachęci do dalszej dyskusji i do rozwinięcia tematu.

Autor polemicznego artykułu podaje w wątpliwość, czy można mówić o znużeniu dziecka nadmia-

*) Odpowiedź na polemiczny artykuł w piśmie „Kupiec" — Poznań, p. L. Sobocińskiego „Bałamutne wnioski doktora na temat zabawek".

rem zabawek i porównywać przez analogję z zjawiskami fizjologicznemi np. przeciążenia żołądka nadmiarem potraw — sam zaś cytuje analogję z przeciążeniem umysłu lekturą, zastrzegając się jednak, że i ta analogja nie jest słuszną, ma się tu bowiem do czynienia z inną dziedziną wysiłku umysłowego.

Otóż nie ulega wątpliwości, że zabawa jest naogół najekonomiczniejszą formą wysiłku umysłowego, jednak i ten wysiłek ma swoje granice, które przekroczone, wywołują znużenie.

Nie oto jednak tu chodzi. Można zmęczyć dziecko zabawą, rozporządzając zarówno małą jak i wielką liczbą zabawek. Ale ważną jest jeszcze inna strona tego zagadnienia. Przez nadmiar zabawek można u dziecka stępić zainteresowanie do nich, wywołać przesyt. Każda nowa zabawka wywołuje albo kilkominutowe zainteresowanie albo też pogardliwe „już to znam".

Ostatecznie bowiem zakres pomysłów i typów zabawek obraca się w pewnych określonych granicach. Doskonałym dowodem tego są trudności — jakie napotykają babcie i ciocie chcące uszczęśliwić wnuka czy siostrzeńca i stwierdzające, że dziecko ma już prawie wszystko — a jeżeli czego niema — to różni się to tylko wielkością lub ceną. A przytem zabawki muszą być dobierane zgodnie nietylko z wiekiem dziecka i sferą jego zainteresowań, ale z typem dziecka, jego temperamentem, potrzebami duchowemi—względnie względami pedagogiczno - naukowemi.

Przy nadmiarze zabawek — tu popełnia się też najcięższe błędy — w poszukiwaniu nowości bierze się rzeczy poza sferą zrozumienia i odczucia dziecka.

Tu wchodzimy na temat, który poruszony został przez mego krytyka, przyczem jednak argumenty wysunięte zostały takie — na które zgadzam się w całej pełni — lecz, które właśnie potwierdzają w całości moje twierdzenie.

Chodzi tu o zabawki zrobione przez samo dziecko. Zgadzam się zupełnie, że dziecko tworząc zabawki samo — wciąż nowe — nie nudzi się tem nigdy — ale to dziecko bawi nietyle zabawka — ile proces twórczy i w zabawce tej, którą się bawi, widzi więcej, niż w najpiękniejszej zabawce kupionej.

Szczęśliwe te dzieci, które mogą się tak bawić — ale są to właśnie dzieci, którym nie dano gotowych zabawek. Gotowa zabawka, o ile nie pobudza do pracy i wysiłku dziecka, zabija w nim instynkt twórczy.

Nie znaczy to, żeby dziecko pozbawić zabawek — i — daj Boże przemysłowi polskiemu zabawek jak najwięcej odbiorców, ale wybór zabawek musi być umiejętny, same zabawki celowe i liczba ich, ofiarowana dziecku, ograniczona nie kieszenią rodziców, ale ich zrozumieniem dziecka.

Dr. J. Bogdanowicz.

Bajka w życiu dziecka

— Opowiedz, Mamusiu, bajeczkę! — prosi mały Jurek. — Czy Ciocia umie jaką bajkę? — pyta nieśmiało Lucynka — i dodaje cichutko: „bo ja tak lubię bajeczki!“...

I mama, lub ciocia opowiadają o złotej górze, czapce niewidymce, śpiącej królewnie, wreszcie „Historję z tysiąca jednej nocy“, wciąż w kółko te same cudownosci: o rozbójnikach, sierotce Marysi, wyrzuconej z domu przez złą macochę, o babie - Jadze, o królewiczu i ukrytych skarbach i t. p.

Nie chcemy pomyśleć, nie chcemy, czy nie umiemy wniknąć w psychikę dziecka głodną wrażeń, w jego wyobraźnię, która łaknie tak bardzo zdrowej, odpowiedniej dla siebie strawy, oderwania od życia i przeniesienia się w cudną krainę rojeń i snów, ale snów, któreby odpowiadały epoce, w której żyje. Anachronizmem do pewnego stopnia dziś są bajki o królach i królewiczach, o ukrytych skarbach i przetykanych djamentami szatach, o złotych górach i pałacach kryształowych, o złych macochach i zbójach z długiemi brodami.

Żyjemy wszak w czasach demokratycznych, a dzieci nasze będą pracownikami na niwie społecznej, będą wraz z tysiącem innych ludzi różnych warstw, a może i narodowości lub klas społecznych kółkami i sprężynami potężnej maszyny, której na imię życie, będą udziałowcami tego życia czynnego, co je oczekuje w niedalekiej przyszłości.

Dziś dziecko pragnie jeno słońca i powietrza, śmiechu i zabawy, radości i wesela, oderwania od szarej rzeczywistości, zapomnienia o niej i rojenia o świecie bajkowym, wyśnionym. Ale w rojeniach tych jest podświadome szukanie prawdy, chętka uchylenia rąbka tajemniczej przyszłości.

Nie należy dziecka zbyt szybko zapoznawać z rzeczywistem życiem, ani fałszując je świadomie zbytnio od tego życia oddalać.

Bajka winna być alegorją rzeczywistego życia. Błądzą wychowawcy, dążący rzekomo w interesie normalnego rozwoju dziecka, pozbawić go bajki. „Nie nudź, Zbyszku, życie to nie rojenie! poco ci bajki? Potem długo nie będziesz mógł zasnąć. Weź lepiej piłkę, lejce i pobaw się!“ I smutny dzieciak, któremu odmówiono najwyższej radości, sam snuje swą ubogą baśń o piłeczce, co była w kąciku, o dorożce czy samochodzie, co się tak pysznie po ulicach rozbija... Szuman w małej swej książeczce p. t. „Wpływ bajki na psychikę dziecka“ podaje cały szereg fotografij, oddających wiernie coraz to inny wyraz twarzyczki czteroletniej córeczki autora podczas opowiadania jej bajki „O królu Kojacie“. Zdjęcia te są wiernem oddaniem przeżyć dziecka: jego smutków to znów radości

stosownie do treści słuchanej. Tenże autor przytacza zdanie znakomitej znawczyni duszy dziecka Ch. Buhler: „Dziecko rozumie bajkę, lecz również bajka rozumie dziecko“.

Czem winnaby być bajka i jaką jej treść? Niewiadomo właściwie kiedy dziecko jest zdolne do przyjęcia bajki. Dziecko roczne, mające niezmiernie ubogi zapas słów, zdawałoby się nie może zrozumieć bajki, a więc oderwanej od rzeczywistości treści. Jeśli jednakże zważymy, że każde nasze choćby najkrótsze opowiadanie jest dla dziecka bajką, że w pierwszem dziecięctwie wszelką treść należy dziecku podawać pod postacią bajki, to proste namawianie dziecka, by wypiło spokojnie mleczko, czy zjadło kaszkę zamieni się w śliczną opowieść: jak to mleczko popłynie hen — hen daleko i zamieni się na czerwoną krew i powędruje znów wysoko, aż do buzi Stacha i zarumieni ją na różowo, tak że policzki Stacha będą jak jabłuszka!... I Staś będzie taki silny, o! jaki silny o! patrz! Albo: kogut tupu - tupu chodzi sobie po podwórku, a kurki pytają: ko - ko - ko, co to pan kogut taki zły? i chowają się. Ot tak! Nie należy jednakże dziecku zadużo opowiadać, najlepiej czekać aż dziecko samo poprosi o bajeczkę czy opowiadanie. Jest wszak świat wielki, cudny, tajemniczy, który pociąga swem pięknem dziecko każde. To świat przyrody. Piękny las, kwiaty na wiosnę i w lecie na łące, w zbożu, lub w ogrodzie rozkwitłe, wschód i zachód słońca, wartki strumyk, czy też wielka rzeka, nie mówiąc już o morzu i górach — to skarbnica niewyczerpana — źródło snucia rojeń tak bliskich prawdy, tak rzeczywistych, a tak zarazem bajecznie nieprawdopodobnych, gdy się im da sposób życia i język ludzki. Życie pszczół, mrówek, motyla, kurczątka, wróbla, czy żaby, życie nurka, tajemnice dna morskiego, wreszcie legendy z historji ludów (Prometeusz co wykradł ogień i zaniósł go ludziom, Wanda i Rytygier i t. d. i t. p.). Ileż zdrowej strawy, a zarazem ileż możliwości rozbudzenia żywej wyobraźni dziecka, a zarazem skierowania jej na właściwe tory dostarczą te opowiadania!...

Ale ostrożnie! Dziecko 4—5 letnie, tak bardzo spragnione bajki nie chce nic wiedzieć o zmaganiach ducha rzeczywistej ludzkości w walce z przyrodą w celu jej ujarzmienia, nie znosi prawdziwych opowiadań o odkryciach i wynalazkach i innych zdobyczach wiedzy. Inteligentna matka, intuicją kierowana, odgadnie przyczynę tego. Przedwczesne pouczanie dziecka sprzyja przedwczesnemu dojrzeniu umysłu, który winien w tym wieku spoczywać niejako w powijakach, budzić się powoli, stopniowo, jak gdyby z uśpienia, czy letargu. Cała energja jaką rozporządza organizm dziecka zużyta na normalny rozwój fizyczny, niewiele jej pozostaje na rozwój psychiczny. Umysł dziecka czteroletniego żyje jakby w pół-

śnie - półnatchnieniu. Świat, którego dziecko wchłania zaledwie drobną cząstkę, działa raczej na podświadomość dziecka.

Duże też ma znaczenie ton, modulacja głosu, dykcja, gestykulacja i inne tego rodzaju akcesorja, będące w użyciu „bajarzy". A ton opowiadającego będzie inny, gdy przenosi duszę dziecka w te barwnem słowem malowane krainy, w chwili natchnienia wyczarowane, niż, gdy opowiada, jak wynaleziono proch, druk, lub w jaki sposób odkryto Amerykę. Musimy się wczuć w psychikę zasłuchanego dziecka: wszak ono przeżywa okres animizmu i antropomorfizmu. Cała natura w poczuciu dziecka żyje, przemawia, obdarzona jest ruchem samodzielnym. Dla niego: dym unoszący się z komina i płatki śniegu, zimą spadające, i białe obłoki, czy ciemne chmury — to wszystko istoty żywe, i daremny trud uświadamiać je, że tak nie jest. Tak jak człowiek pierwotny tłumaczył sobie zjawiska natury interwencją jakichś sił nadprzyrodzonych, tak samo dziecko tłumaczy sobie to, co widzi w swoisty, tajemniczy, a niezrozumiały dla nas sposób i tylko takie tłumaczenie ma dla niego jakiś sens i znaczenie. A człowiek dorosły? jakże ubogą ma duszę, skoro nie rozumie i nie potrafi wczuć się dziś jeszcze w przepotężną mowę gór, morza, lasu!.. Trzeba samemu stać się dzieckiem, by dziecko pojąć i z niem się chcieć porozumieć. I trzeba się od dziecka wielu rzeczy uczyć... Zapomnijmy na chwilę o troskach i kłopotach naszych, oderwijmy się od pracy i nauki. Musimy podążać za Maleństwem, co nie dojrzało jeszcze do naszych prawd i naszego światopoglądu. Ono musi wierzyć w mity i cuda, w duszki i krasnoludki, wilkołaki i topielce, istoty dobrotliwe, a niekiedy psotne i złośliwe, zaludniające każdy kącik domu czy ogrodu. I dobrze mu z tą wiarą! Nie odejmujmy jej dziecku tak długo, aż samo poważnie nie zapragnie tego.

„Był sobie Jaś. Miał siostrę Małgosię. Bawili się Jaś i Małgosia w cudnym ogrodzie, uganiali za motylkami, śliczne kwiatuszki zrywając, zasłuchani w świergot ptasząt co zdawały się mówić: „Lato mija, lato mija, przyjdzie jesień, brzydka jesień!" Lecz ani Małgosia ani Janek nie zważali na mowę ptasząt, ufni, że wiecznie będzie grzało słońce gorące, że zawsze trawka zielona zaściełać będzie ziemię, nibyby wzorzysty kobierzec, że ptaszki wciąż będą znosić swym małym pożywienie, a motylki uganiać z dziećmi po łące kwiecistej... Aż tu razu pewnego przyszła jesień. Jesień, staruszka czerstwa i rzeźka, ale nieco szorstka w obejściu i sztywna w ruchach, a mrukliwa i gderliwa w stosunku do dzieci. Za nią pędził wicher, co to nigdzie miejsca nie zagrzeje, a wszystko pędzi za sobą, pędzi i gna bez litości żadnej ni wytchnienia. Spojrzała jesień na ziemię: takie wszystko pomęczone od ciągłego biegania... I zapłakała Jesień drobniutkiemi łzami, co wnet zalały i dach domu

i ogród Jasia i Małgosi. A jak deszcz przestał kropić: kap - kap, kap - kap, wyszli Janek z Małgosią z domu trzymając się za rączki. Brr. jakże zimno! Stoją smutne drzewa, głowy opuściły. Stoją i dziwią się: coraz to któryś listek, oderwany od pnia spada na ziemię i nie myśli wcale wracać... Liście zżółkłe, zmęczone padają na ziemię, a unoszone przez zimny Wicher, uganiają po ścieżynach parku, nie wiele sobie robiąc ze swarliwej Jesieni. Pędzą, pędzą, uganiając się nawzajem, a Jaś i Małgosia wciąż idą za niemi. Oto trzech braci podobniuteńkich zderzyło się ze sobą!... Stłamszone w jedną kupkę skręciły w boczne aleje. Najsłabszy z nich, całkiem uschnięty uczepił się średniego braciszka, co sam ledwie zipie, ale pędzi nie zatrzymując się: aby dalej od Jesieni... Najstarszy z braci, dumny As, liść nawpół uschnięty, ostatnim wysiłkiem woli nadyma się, sroży, a chcąc pokazać młodszej swej braci, a także Jasiowi i Małgosi jak wiele znaczy, porzuca nagle braci, pędzi po ścieżynie w podskokach dziwacznych i t. d. i t. p... Aż go zmiótł wraz z innemi dozorca ogrodu, na wielki wóz go pakując... i t. d.

Sople lodu, kamienie polne, płatki śniegu, chmury, ptaki, czy owady ileż przeróżnych tematów dostarczyć mogą każdemu co czytać zechce z księgi przyrody i zapomnieć o rzeczywistym, dla nas tak niestety, martwym świecie!

Chatki na kurzych łapkach, chochliki i dziwożony, nawet niekiedy i królewny śpiące, i króle możne (te monarchistyczne umiłowania stopniowo jedynie usunąć się dadzą). Byleby zerwać z bandami zbójów kapiącemi złotem i bogactwem nieprzebranem, wielkiemi zamkami magnatów i rycerzy - wojaków, jednem uderzeniem miecza, wycinających wroga, lub nieposłusznych dworzan. Cudowne są bajki Selmy Lagerlöf, Andersena, a u nas Konopnickiej.

Trzeba pamiętać, że dzieci nie lubią naogół bajek smutnych. Bajki straszne niepotrzebnie rozstrajają dziecko, napawając je lękiem i rozbudzając nerwowo, oraz wszelkiego rodzaju idjosynkrazje: wstręt do myszy, ropuch, ciemności i t. d.

Bajka winna być pogodna, żywa, barwna, jeśli ma spełnić swe zadanie, to jest sprzyjać naturalnemu rozwojowi dziecka oraz dostarczyć mu radości jakiej potrzebuje najbardziej w tym wieku i jakiej najgoręcej pragnie ta do życia ledwie powołana istotka!

Dr. C. Bańkowska.

Nasze nerwy

Tyle się mówi o „nerwowości“ naszych dzieci. Sprawia ona tyle zmartwień i ciężkich trosk, tyle lęku wznieca w sercach matek, tyle obaw na przyszłość i tyle komplikacyj na dziś.

Jak postępować z dzieckiem nerwowem, jak przeciwdziałać jego nerwowości, jak jego nerwy opanowywać.

Zasięgamy porad lekarzy, czytamy książki, przeglądamy broszury, umiemy, niemal na pamięć, to co o nerwowości dziecka powiedział ten lub ów uczony, ten lub ów psycholog czy pedagog.

Ale teorja sobie — a życie sobie.

Tego artykułu nie zacznę od cytat, od uczonych sformułowań od powoływań się na sądy już wygłoszone. Nie od teoretycznych rozważań — ale przeciwnie od całkiem prostych codziennych obserwacyj rozpocznę garść uwag poświęconych temu tak bardzo ciężkiemu zagadnieniu.

Życie dziecka, zwłaszcza w pierwszych latach jego istnienia, tak bardzo silnie i dobitnie związane jest z życiem jego najbliższego otoczenia, a przedewszystkiem z życiem matki, że nie sposób jest przeprowadzić jakiejś linji podziału i powiedzieć sobie: oto ta grupa zjawisk w najbliższem otoczeniu dziecka nie wywiera nań żadnego wpływu — jest w stosunku do niego całkowicie obojętna. Takiej linji podziału nie przeprowadzimy, a to dlatego, że jej niema.

Cóż więc mówić o nerwach dziecka, które jak na siatce rozpięte są na nerwach nas ludzi dorosłych, najbliższego otoczenia.

Sięgnijmy do przykładów, do życia.

Zacznę od przykładu tak często spotykanego w życiu, że aż niemal banalnego.

Matka wraca do głębi zirytowana i wzburzona jakąś przykrością, która ją spotkała w czasie krótkiej, godzinnej nieobecności w domu. Łzy kręcą się jej pod powiekami, gardło ściska spazm tajonego oburzenia. Panuje nad sobą.

W domu spotyka ją hałas głosików dziecięcych — matka konstatuje, że dzieci nie spotrzegły jej zmienionej twarzy. Nie spostrzegły — bo przecież nie przerwały zabawy, nie przytłumiły hałaśliwych okrzyków, żadne z nich nie zapytało, co jej jest — co ją boli: „szczęśliwy wiek dziecka“.

Matka sama zajęta sobą, wstrząśnięta jeszcze doznaną przykrością nie jest w stanie zaobserwować baczniej swoich dzieci — przekonałaby się wówczas niechybnie, że wyprowadzony z równowagi „stan jej nerwów“ odbił się na jej dzieciach. To nie znaczy, by refleks ów miał odbić się w konkretnym odruchu np. przyciszenia głosów lub przerwania rozpoczętej zabawy.

Jeżeli matka jest bardzo opanowana to refleks jej nerwów na nerwach dzieci będzie minimalny. Ale przecież tak zazwyczaj nie jest. W większości wypadków utracona równowaga matki zaczyna odbijać się na jej stosunku do dzieci. Ostre napomnienie, poirytowany krzyk dla byle powodu, czasem klapsy, a nawet i „lanie“.

Czy dzieci zawiniły — nie! Były takie same jak wczoraj, jak przedwczoraj, tylko, że wtedy ich głośna zabawa, ich tupot nóg nie drażnił spokojnych nerwów matki. Dziś nagromadzony w matce gniew i wzburzenie szukają ujścia — pretekst nasuwa się tak bardzo łatwo! Na dziecko przecież można zawsze krzyknąć i mieć pozór, że się krzyczy „sprawiedliwie“—dziecko przecież nie pamięta, że za to samo wczoraj nikt nie krzyczał. Tak najczęściej rozumuje matka, ale jakże bardzo ciężko się myli!

W domu zaczyna się awantura. Jedynym jej powodem, jedynym podkładem całej nieraz długo trwającej awantury („ależ dziś skrzyczałam te nieznośne dzieciaki!“) — są nerwy matki, nad któremi matka nie umiała zapanować, które znalazły „niezawodne“ ujście w tem, że się „skrupiło na dzieciach“.

D. c. n.

Zofja Węgrzynowiczowa.

W obronie balkonu

Każda matka, zgłaszająca się w dzisiejszych czasach ze swym dzieckiem do lekarza pedjatry, bez względu na wiek dziecka słyszy niezmiennie jedne i te same pytania:

Czy dziecko chodzi na spacery?

Ile godzin przebywa na powietrzu?

Odpowiedzi bywają różne w zależności od warunków domowych, od obawy matki nieprzeziębienia dziecka i wreszcie od tego w jakiej odległości od mieszkania znajduje się teren przydatny do spacerów.

Trzeba przyznać, że lekarze są bardzo wymagający w tej sprawie i dużo trzeba dobrej woli i starań ze strony matki, aby choć w części zadowolić ich żądania.

Całego wymagania w naszych warunkach, zwłaszcza miejskich, nie sposób wypełnić, gdyż ideałem stawianym przez higjenę jest dwudziestoczterо-godzinne przebywanie dziecka pod gołem niebem.

Trudno rozpatrywać warunki poszczególnych rodzin, bywają tak rozmaite usytuowania, że nie sposób ich przewidzieć, aby w każdym poszczególnym wypadku dać rady kto, i kiedy mógłby z dzieckiem wychodzić na spacer. Zaznaczyć jednak mogę ogólnikowo, iż w domach, gdzie w czasie słonecznych godzin

dnia, niema nikogo kto mógłby wyjść z dzieckiem, tam i spacer po zachodzie słońca, czy o zmroku będzie dla dziecka korzyścią.

Przesąd o szkodliwości i malaryczności powietrza po zachodzie słońca jest już poza nami... Z chwilą więc, gdy nie możemy dać dziecku spaceru w dzień, wyprowadźmy go choć wieczorem. (Dotyczy to zwłaszcza krótkich dni zimowych). Będzie to oczywista spacer o mniejszej wartości, gdyż z dwu czynników: światła i powietrza posiadać będzie tylko jeden. Jednak zawsze lepszy jeden niż żaden.

Jeżeli chodzi o nieśmiertelną obawę przeziębienia dziecka na spacerze to tyle razy na łamach Młodej Matki było już to poruszone, że trudno na ten temat jeszcze coś powiedzieć. W krótkości wszystko to co się o tem pisało można ująć niemal w paru słowach:

Nie całujmy dzieci, nie zbliżajmy się do nich bez potrzeby, gdy sami mamy katar, kaszel czy grypę, ale w zamian uznajmy jako jeden z głównych obowiązków dnia wyprowadzenie dziecka na powietrze, obowiązków równie ważnych jak podanie jedzenia, przewinięcie, umycie, wykąpanie i t. d. Niech z obowiązku tego nie zwalnia nas brzydka pogoda, wiatr, deszcz, śnieg, mróz czy mgła, lub też lekki katar czy kaszel malca.

Pamiętajmy o infekcji, a zapomnijmy o „przeziębieniu".

Trudną niezmiernie rzeczą bywa wynalezienie terenu do spacerowania. Dla wsi problem ten niemal nie istnieje, tam możność wystawienia niemowlęcia w wózku czy łóżeczku przed domem, zabawa dziecka starszego w bliskości zabudowań, nie wymaga specjalnych wysiłków znalezienia odpowiedniego miejsca, a powtóre nie zmusza do stałego przebywania przy dziecku osoby starszej. Na wsi matka może połączyć pracę w domu z dozorowaniem dzieci przebywających na świeżem powietrzu.

Znacznie trudniej w tej sprawie poradzić sobie w miastach. Nie zawsze w bliskości znajduje się ogród, lub choćby skwer gdzie małym pociechom można by dać choćby tę namiastkę świeżego powietrza jakiem jest powietrze miejskie.

Istnieje jednak w wielu domach sposób uprzystąpnienia dziecku korzystania z powietrza bardzo łatwy, a z tak dziwnym uporem niechętnie widziany przez wiele matek. Mam tu na myśli balkon, który doskonale można wyzyskać, zwłaszcza jeżeli chodzi o niemowlęta, które wszak nie wymagają ruchu i są wywożone na spacer w wózkach.

Isnieje ogólny przesąd nader trudny do zwalczenia, a chyba jeszcze trudniejszy do umotywowania, iż na balkonach panują przeciągi uniemożliwiające dzieciom korzystanie z balkonów.

Znam matkę, która bohatersko potrafiła oprzeć się temu przesądowi. Mieszkanie jej znajduje się na czwartem piętrze przy jednej z ulic na krańcach miasta, balkon zaś mie-

ści się od frontu od południowo zachodniej strony, niema niemal dnia, żeby nie było na nim wiatru. A jednak matka zdobyła się na odwagę i przez cały pierwszy rok życia dziecka od wczesnego rana do późnego wieczora wystawiała je dzień w dzień na balkon. Nie zwalniał jej z tego obowiązku deszcz, wicher ani nawet zawieja śnieżna. Nieraz w zimie widywałem jej maleństwo ciepło zawinięte w worku pod napół podniesioną budką i pod parasolem grubo zasypanemi śniegiem. Śmiało można powiedzieć, że do roku dziecko wychowywało się na balkonie. I o dziwo, wbrew przewidywaniom matek, ciotek i serdecznych przyjaciół, dziecko przez cały ten czas nie miało ani jednego kataru, kaszlu, chrypki nie mówiąc już o grypie.

Przyznaję, że nie wszystkie balkony nadają się do tego celu np. balkon 1-ego piętra znajdujący się od strony ciasnego podwórka czteropiętrowej kamienicy, będzie posiadał warunki zdrowotne niemal niczem nie różniące się od warunków w jakich dziecko znajduje się w pokoju, przeciwnie, nawet mogą one być gorsze, o ile w mieszkaniu znajdują się słoneczne pokoje. Istnieją przecież i inne balkony, słoneczne, położone wyżej, przy szerokich ulicach, otwartych placach, pięknych nowoczesnych podwórkach i t. d., na których czystość powietrza i ilość światła przeważa nad wartością tychże czynników w mieszkaniu.

Jak już wyżej wspomniałam dobrze położony balkon może, zwłaszcza w wychowaniu niemowlęcia, oddać kolosalne usługi. Jeżeli matka ma nawet czas i sposobność wyjeżdżania z dzieckiem do niezbyt odległego ogrodu, to jednak nie ma niemal nigdy możności pozostawania tam przez dzień cały. Przez pozostałe godziny, gdy zajęcia w domu nie pozwalają na opuszczenie go, doskonale może przedłużyć czas pobytu dziecka na otwartem powietrzu przez wystawienie go na balkon.

Również podczas dni dżdżystych gdy trudno uchwycić moment pogodniejszy na wyruszenie do ogrodu, każdą chwilę można wyzyskać w tenże sposób, nie narażając się samemu na zmoknięcie. Dziecko odpowiednio ubrane, pod rozpiętym parasolem będzie się czuło doskonale choćby przy najgorszej pogodzie.

Niesłusznie tak zwanych przeciągów panujących na balkonie nie należy się obawiać, nie są one wszak niczem innem jak zwykłym wiatrem, który wieje w miejscach mniej osłoniętych. Przy umiejętnem ustawieniu wózka, tak aby wiatr nie dmuchał w twarzyczkę dziecka i przy zasłonięciu go w ostateczności rozwieszoną kołderką, podniesioną budką, czy rozpiętym parasolem, w zupełności możemy zaufać balkonowi tak, jak ufamy ogrodom i parkom.

Starsze bąki również nie jedną chwilę, a nawet i godzinę przebywać będą dłużej na świeżym powietrzu, o ile ubrane odpowiednio do temperatury, będą miały pozwolone

na zabawy na balkonie. W tym jednak wypadku baczniejszy musi być dozór nad niemi, niż nad niemowlętami.

Niech matki posiadające w swem mieszkaniu balkon dobrze mu się przyjrzą i zastanowią nad tem, czy nie mógł by on posłużyć nietylko jako zimowa śpiżarnia, lecz i jako pomocniczy teren spacerowy dla dzieci.

Wanda Meisner.

Mamusiu opowiedz bajeczkę

O ALUSI, KTÓRA LUBIŁA RZĄDZIĆ

Alusia była jedynaczką. Nie miała ani siostrzyczki, ani braciszka. Dlatego też dziewczynka często nie miała z kim się bawić. Gdy mamusia zapraszała dla córeczki gości; znajomych chłopczyków i dziewczynki, wtedy Alusi działo się dobrze. Ale gdy wychodziły znów stawało się smutno i dziewczynka nie wiedziała jak spędzić resztę dnia. Bardzo zazdrościła wtedy tym wszystkim dzieciom, które mają własne rodzeństwo.

Tak było na jesieni, zimą i na wiosnę. Tylko latem było inaczej. Mamusia wyjeżdżała z Alusią na letnisko. A na letnisku nie brak dzieci. Więc mamusia Alusi myślała, że teraz jej córeczce będzie bardzo dobrze. Ale pomyliła się. Zapomniała, że dziewczynce trudno jest bawić się z dziećmi.

Dlaczego? — zapytacie.

Bo Alusia chciała zawsze rządzić dziećmi. Zawsze wybierała dla siebie najlepsze role. Gdy dzieci bawiły się w „rodzinę", chciała być matką, a kiedy dzieci bawiły się w szkołę, musiała być nauczycielką. Nigdy nie chciała być uczenicą. A gdy dzieci nie chciały się zgodzić na to, dziewczynka się obrażała i odchodziła od nich, o po tem użalała się przed mamusią:

— One nie chcą się ze mną bawić.

Ponieważ długo nie mogła wytrwać w samotności, zwracała się później do swojej mamusi i prosiła:

— Mamusiu, przeproś mnie z niemi.

I biedna mamusia nieraz kilka razy dziennie musiała godzić swoją córeczkę z dziećmi.

Pewnego razu jesienią, ciocia Anna zaprosiła do siebie na wieś Alusię z matką. Dziewczynka ucieszyła się ogromnie. Wieś lubiła bardzo i wiedziała, że będzie tam towarzystwo.

— Ach jak to dobrze, że pojadę do cioci. Winia i Rysia będą się ze mną bawiły przez cały dzień.

— Nie wiem, czy nie posprzeczasz się z niemi również—uśmiechnęła się mamusia.

— Napewno nie posprzeczam się — mówiła Alusia. Winia i Rysia są bardzo miłe i będą dla mnie dobre.

— Zobaczymy—powiedziała mamusia.

Pierwszego dnia po przyjeździe nic nie zakłóciło wesołej zabawy dzieci. Winia i Rysia były bardzo uprzejme dla Alusi i we wszystkiem jej ustępowały. Nietylko spełniały odrazu wszystkie jej prośby i zachcianki, ale same chętnie ofiarowały najładniejsze zabawki.

Gdy chciała, mogła się przejechać na rowerze Wini, przebierać lalkę Rysi, lub zrywać kwiatki z jej ogródka.

— Ach jak mi dobrze tu — mówiła wieczorem Alusia przy kolacji. Pragnęłabym na zawsze tu pozostać.

— A może spełnisz prośbę Alusi i zostawisz ją u mnie — zwróciła się ciocia Anna do jej mamusi. — Bardzo ją chętnie zatrzymam.

— Owszem, zostawię ją, o ile naprawdę, chciałaby tu pobyć — zgodziła się mamusia.

— O, ja tu bardzo chcę pozostać, bardzo, bardzo! — radośnie wykrzyknęła dziewczynka.

— Więc dobrze — powiedziała mamusia.

Nazajutrz mamusia odjechała sama do domu, uszczęśliwioną dziewczynkę zostawiła u cioci.

Dzień ten zapowiadał się zupełnie inaczej, niż poprzedni. Tamten był poświęcony na przyjmowanie gościa, ten zaś był dniem zwykłym. Takim samym, jak inne.

Zaraz po śniadaniu starsza siostra dziewczynek, kuzynka Aniela, zaprowadziła całą trójkę na polankę. Zaraz też zaczęła gimnastykę.

— Odwrócić się w stronę rzeczki! — rozkazała.

Obie siostrzyczki natychmiast wypełniły rozkaz. Tylko Alusia jej nie usłuchała.

— Alusiu, odwróć się w stronę rzeczki — powtórzyła Aniela.

Ale Alusia obraziła się.

— Nie lubię gimnastyki — powiedziała. Wolę iść do ogrodu.

— Idź, jeżeli chcesz — powiedziała Aniela. — Jak zechcesz, później, będziesz się do nas mogła przyłączyć.

— Wcale nie wrócę — powiedziała nie bardzo grzecznie dziewczynka.

I odeszła. W ogrodzie spotkała ciocię.

— Dokąd idziesz, Alusiu — spytała ciocia.

— Nigdzie — odrzekła dziewczynka. — Tu pozostanę. Ani Winia. ani Rysia nie chcą się ze mną bawić.

— A co one teraz robią? — spytała ciocia.

— Gimnastykują się — wyjaśniła Alusia. — Gimnastykują się wtedy właśnie, kiedy chce mi się bawić w ogrodzie. Jestem zła na nie.

— Nie masz słuszności, moje dziecko — odpowiedziała ciocia. O tej porze zwykle się gimnastykują. Nie mogą zmienić porządku dnia dla twojego kaprysu.

— Ale dziś mają gościa, którego powinny bawić — odpowiedziała niezadowolona dziewczynka.

— Nie można codzień być na

prawach gościa — wytłumaczyła ciocia. Wczoraj dziewczynki przyjmowały cię bardzo gościnnie, dziś ty musisz się do nich zastosować. Jeżeli nie chcesz, zaczekaj na nie w ogrodzie.

— Wolę zaczekać — odpowiedziała zachmurzona dziewczynka. — Będę sobie rysowała patyczkiem na ścieżce.

— Dobrze — odpowiedziała ciocia. — Baw się, jak możesz. Gdy moje dziewczynki będą miały czas, przyjdą do ciebie.

Ale widocznie Winia i Rysia czasu nie miały, bo nie przyszły wcale do ogrodu.

— Chodźmy do lasu — prosiła je Alusia po obiedzie. Nie mogę się przez cały dzień bawić sama.

— Nie mogę — odpowiedziała Rysia, — muszę przyszyć guziczki do fartuszka.

— A ty, Winiu? — spytała Alusia.

— Winia będzie robiła z gliny wiaderko — odpowiedziała zamiast Wini, Aniela. — Może chcesz robić to samo, Alusiu?

— Nie — odpowiedziała dziewczynka. — Chcę iść do lasu.

— Będziesz więc musiała sama tam iść—powiedziała panna Aniela.

— Trudno, pójdę sama, jeżeli nikt nie zechce iść ze mną.

I znów poszła Alusia sama. Na sz.częście las był niedaleko i spotkała tam Antosię, córkę ogrodnika, która zbierała szyszki. Alusia z początku udawała, że nie widzi Antosi, ale później, znudzona samotnością, podeszła do niej i zaczęła jej pomagać. W ten sposób spędziła czas do podwieczorka. Później zaś poszła do pasieki. Stary Maciej pokazywał jej ule i opowiadał o życiu pracowitych pszczółek. Wszystko to było nowe dla dziewczynki i ogromnie ją zajmowało. Chętnie pobyłaby w pasiece dłużej, ale na odgłos dzwonka musiała wrócić do domu.

— Jak spędziłaś dzisiejszy dzień, Alusiu? — spytała ją ciocia przy wieczerzy. — Czyś zadowolona z pobytu na wsi?

— Nie — odpowiedziała dziewczynka, — myślałam, że będzie mi przyjemniej. Wolę wrócić do mamusi, bo nie mam tu również wcale towarzystwa.

— Nie powinnaś była od nas odchodzić, Alusiu — powiedziała Rysia, — myśmy spędziły czas zupełnie dobrze.

— Jutro wyjeżdżam — powiedziała Alusia.

— Chyba, że pojedziesz sama — uśmiechnęła się ciocia. Mamusia będzie mogła dopiero przyjechać po ciebie za tydzień.

— Co ja pocznę — rozpłakała się dziewczynka i byłaby może długo płakała, gdyby ciocia nie zawołała po kolacji:

— Teraz zrobimy takie „wyścigi„: zobaczymy kto najprędzej umyje się i położy spać.

— Ja! — wykrzyknęła Alusia, zerwała się prędko z krzesła i szybko pobiegła do umywalni. Prędko się umyła i rozebrała.

— Ja wygrałam wyścigi — powiedziała Alusia, gdy ciocia nakryła ją kołderką.

— Naturalnie — przyznała ciocia.

To zdarzenie wywołało uśmiech zadowolenia na twarzyczce dziewczynki i zaraz przestała się martwić, że zostanie jeszcze tydzień na wsi.

Stefanja Lewartowicz.

Odpowiedzi na listy rodziców

1. *Pani J. Kwiatkowskiej.* Waga Pani 4-o miesięcznej córeczki jest niższa od przyjętych przeciętnych norm wagi dzieci w tym wieku.

4-o miesięczne niemowlę odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych z przerwą nocną 9 godzin.

Poszczególna porcja mieszanki 150 gr. Skład mieszanki następujący: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Oprócz powyższego należy małej dawać surowe soki w ilości stopniowo od 1 do 4 łyż. od herb.

2. *Pani Helenie Vostkowej.* 6 tygodniowe niemowlę odżywiane wyłącznie sztucznie powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Poszczególna porcja 120 gr., z ukończeniem 8 tyg. 130 gr., 10 — 12 tygodni 140 — 150 gr..

Skład mieszanki następujący 1 część mleka, 1 część wody z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na . gr. mieszanki. Mieszankę powyższą może dziecko otrzymywać do 3-ch miesięcy, poczem należy przejść na mieszankę o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki.

3. *Pani Janinie Szymkiewiczowej.* Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

4. *Pani Izie Krupowej.* To samo.

5. *Pani Zofji Rabowej.* Wysypka występująca u córeczki Pani jest t. zw. wysypką na tle skazy artretycznej. Najlepszym środkiem zapobiegawczym jest utrzymanie odpowiedniej djety.

Djeta takich dzieci musi zawierać niewielką ilość mleka 350 — 400 gr., dużo jarzyn, owoców, kaszki, niewielką ilość tłuszczy. Nie wolno natomiast podawać jaj pod żadną postacią, rosołów, czekolady.

Wysypki powyższe najczęściej ustępują przy końcu 2-go roku życia.

Przy katarze jak i też lekkim kaszlu bez gorączki można dzieci kąpać.

Wobec częstego przeziębiania się córeczki Pani, należy dziecko hartować. Hartowanie polega na tem, aby niezaciepło ubierać dziecko oraz codziennie wyprowadzać na spacer bez względu na pogodę, regulując jedynie czas pobytu na spacerze, jak i też odpowiednio do pogody ubranie.

W dobie kryzysu gospodarczego
oszczędzajmy pieniędzy i czasu;
podróżujmy stale samolotami
tanio — prędko i wygodnie

KAŻDA MATKA

*dbająca o zdrowie swych
dzieci daje im na śniadanie*

KAKAO OWSIANE WEDLA

*które łączy łatwostrawność kleiku
z przyjemnym smakiem czekolady*

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA” Nr. 21

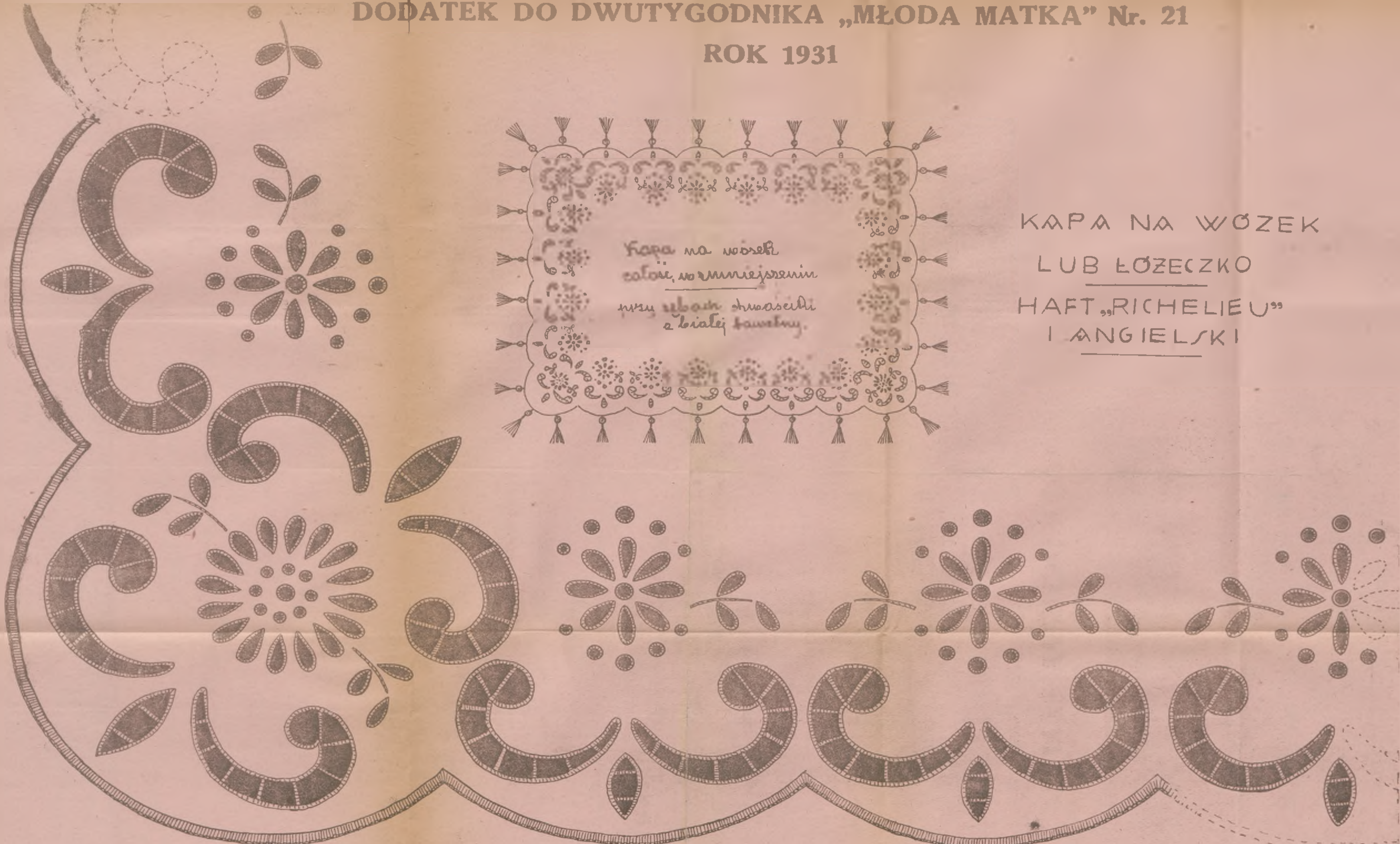
ROK 1931

KAPA NA WÓZEK

LUB ŁÓZECZKO

HAFT „RICHELIEU”

I ANGIELSKI



Kompozycja i rysunek Zofji Dworzyńskiej

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 21
ROK 1931

Koszulka dla nowonarodzonego niemowlęcia

